

A Outra Margem

Maio de 2019 Ano 27 Nº 67

Jornal da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

<http://www.esmcargaleiro.pt>



AMIANTO? NÃO!

3



SERRA 2019

6-7



MOBILIDADE 3

11



Fornos Romanos

3



Os Nossos Campeões

9



Guerra

10



Torneio de Psicologia 18/19

2



Jovens Repórteres
para o Ambiente

Jovens Repórteres

3



Torneio de Xadrez

5



EEPE

8



Paz e Direitos Humanos

10

Editorial

2

Opinião

4

Poesia

5

Semana Poliglota

8



Praia das Avencas

12

...no feminino

Muito provavelmente, quando este jornal estiver nas tuas mãos, o Dia Internacional da Mulher já estará meio esbatido na tua memória, mas não podemos deixar passar a oportunidade de refletir um pouco sobre a importância que esta efeméride pode e deve ter no mundo atual.

O chamado Dia Internacional da Mulher só foi oficializado em 1975, ano que a ONU intitulou de "Ano Internacional da Mulher" para lembrar as suas conquistas políticas e sociais.

Hoje, a data é cada vez mais lembrada como um dia para reivindicar igualdade de género um pouco por todo o mundo. O 8 de março é um dia de luta, dia para lembrarmos que ainda há muitos problemas a serem resolvidos, como os da violência contra a mulher, as diferenças salariais entre homens e mulheres, o acesso a cargos de poder e chefia, entre outros.

A Igualdade entre mulheres e homens é uma questão de direitos humanos e de justiça social, sendo igualmente um requisito necessário para o desenvolvimento e para a paz.

A importância do tema é inquestionável e é por isso que a Igualdade de Género é o terceiro Objetivo do Milénio da Organização das Nações Unidas, "Igualdade entre sexos e valorização da mulher".

É importante que as escolas e os professores assumam que ensinar que os direitos deverão ser iguais, assim como as oportunidades e o desempenho são temas obrigatórios, tão importantes como muitos outros ensinamentos curriculares. E é igualmente importante que os nossos alunos aprendam que o respeito e a sã convivência entre rapazes e raparigas é já um passo seguro para o reconhecimento desta igualdade tão importante quanto urgente.

Luísa Pereira

FICHA TÉCNICA

Professores:

Júlia Freire, Maria J Moreira,
Luísa Pereira

Composição:

Jorge Duarte

Gonçalo Marujo 11º A

OLIMPÍADAS DE PSICOLOGIA B

Realizaram-se, no passado dia 8 de Janeiro, as Olimpíadas de Psicologia B dinamizadas pelo professor César Ferreira, no auditório Teresa Ferreira. O concurso teve como protagonistas os três alunos, com melhor desempenho na disciplina, ao longo do 1º período, de cada turma do 12º ano. O desafio consistia em responder, de forma acertada, a diversas questões de escolha múltipla, em apenas 40 segundos, acerca dos mais variados temas lecionados, sendo o nível de dificuldade progressivamente mais elevado no

decorrer das eliminatórias. A turma do 12º B foi a que mais se destacou, sagrando-se campeã logo na primeira eliminatória, ao acertar todas as questões que lhe foram colocadas. Nas 2ª e 3ª eliminatórias, o 12ºF conseguiu alcançar o segundo lugar e em terceiro ficou o 12ºG. Todos os participantes foram galardoados com uma caneta, um bloco de notas e um livro sobre arte, todos eles fornecidos pela Porto Editora.

Beatriz Caldinhas



Equipa vencedora das Olimpíadas de Psicologia B - 12ºB

2º TORNEIO DE PSICOLOGIA 2018/2019



Nervos, persistência, conhecimento. Em três palavras se resumem os eventos do 2º Torneio de Psicologia 2018/19, que se deu no dia 30 de abril de 2019, no auditório Teresa Ferreira. A prova consistiu num jogo de quiz em que participaram os seis melhores alunos de cada turma de psicologia organizados em equipas de três que representariam a respetiva turma. Em cada ronda, as equipas responderiam a três perguntas; as que respondessem erradamente enfrentariam a eliminação.

O jogo iniciou-se renhido: na primeira ronda, ao chegar à vez da segunda equipa do 12ºG, todas as outras se encontravam empatadas a uma resposta errada, com exceção da primeira comitiva desta mesma turma, que fora

eliminada após errar duas questões. Esta, então, nas mãos de Ana Virgínia, Sara e Gianluca salvaguardar a presença do 12ºG no torneio.

Esta equipa teve um começo atribulado com a ausência inesperada de um dos seus membros, o qual fora substituído à última hora por Gianluca. A sorte acabou por estar finalmente do lado do 12ºG ao terem acertado todas as questões e, assim, garantirem a vitória logo na primeira ronda.

O torneio prosseguiu apenas com as equipas do 12ºB e do 12ºF. Após várias rondas de eliminação, a quarta ronda contou com um confronto direto interturma pelos dois últimos lugares do pódio. Uma resposta incorreta por parte da equipa de Rafael, Bruna e Daniela, do 12ºB, valeu-lhes o 3º lugar, concedendo o 2º lugar à equipa de Beatriz, Margarida e Filipe, do 12ºF.

No final, todos os participantes foram presenteados com um prémio de participação, que consistia num bloco de notas e uma caneta. A entrega de prémios dos primeiros lugares deu-se apenas na semana seguinte, no dia 8 de maio, quarta-feira.

Catarina Valada 12ºF

APOIOS



CÂMARA MUNICIPAL DO
SEIXAL



JUNTA DE FREGUESIA DE
AMORA

AMIANTO? NÃO!

Escola Secundária Manuel Cargaleiro revolta-se contra o governo

No dia 11 de Janeiro, os alunos das Escolas Secundárias do Seixal protestaram pela falta de condições, pelos telhados de amianto e pela falta de funcionários.

A 3 de dezembro de 2018, a Associação de Estudantes da Escola Secundária Manuel Cargaleiro convocou uma reunião geral de alunos. Esta reunião tinha como objetivo sensibilizar os estudantes sobre a falta de verba do Estado para a substituição dos telhados de amianto/fibrocimento na escola, bem como a falta de funcionários. No final da reunião marcou-se uma manifestação para o dia 11 de Janeiro. Os Jovens Repórteres para o Ambiente (JRA) estiveram presentes na manifestação. De acordo com a informação recolhida, a nossa escola tem coberturas de pavilhões e de telheiros com uma área total de aproximadamente 4 mil metros quadrados de amianto, que deveria ter sido retirado em 2005,



de acordo com o Decreto-Lei nº 101/2005, de 23 de junho que proíbe a utilização/comercialização de amianto e/ou produtos que o contenham. No entanto, 14 anos mais tarde, a instituição ainda continua com os referidos telhados, estando muitas das placas danificadas - agravando o risco de saúde pública. A exposição ao amianto pode causar as seguintes doenças: asbestose, mesotelioma, cancro do pulmão e, ainda, cancro gastrointestinal.

Os alunos lutam por escolas melhores no concelho, onde ainda se encontram vários casos idênticos aos da nossa escola.

Atualmente, está a decorrer um abaixo-assinado para serem substituídos os telhados. A Juventude Comunista Portuguesa (JCP) e a vereadora da Câmara Municipal do Seixal estiveram presentes, demonstrando o seu apoio aos alunos. "A escola unida jamais será vencida" foi a frase mais dita

durante a manifestação. Alunos, funcionários, professores e encarregados de educação juntaram-se a esta manifestação.

O presidente da Associação de Estudantes, Daniel Rodrigues, disse à comunicação social: "Neste momento a escola está com falta de funcionários; o amianto, como em todas as escolas, está presente, incluindo a nossa; temos falta de investimento por parte do Estado e é por estes problemas que os estudantes estão aqui a reivindicar! Já morreram pessoas da escola com cancro devido ao fibrocimento, que continua a libertar partículas nocivas, (...) e eu não consigo entender como é que o governo (...) continua a permitir que haja amianto nas escolas."

Cristiana Pereira, Diogo Oliveira, Filipa Teixeira, Igor Varella, Raquel Gomes, Sérgio Gonçalves

Reportagem elaborada pelos Jovens Repórteres para o ambiente e divulgada na plataforma do projeto.

Se gostas de escrever sobre temas relacionados com o ambiente podes consultar toda a informação para aprenderes a fazer uma reportagem, uma vídeo reportagem ou uma campanha em <https://jra.abae.pt/>. Podes apresentar o teu trabalho como freelancer ou apresentares a tua ideia de reportagem à

professora Fátima Veríssimo ou Marina Nunes.

No âmbito deste projeto, a repórter Cristiana Pereira do 11F foi selecionada para participar na Missão JRA Conservação "Ex situ" que decorre entre 6 a 9 de março, no Jardim Zoológico de Lisboa, em que os JRA terão oportunidade de tratar dos animais, efectuar reportagens sobre o assunto, entre outras atividades interessantes. E tu não queres ser um JRA e participar em alguma das Missões previstas para este ano?

VISITA DE ESTUDO

Fornos Romanos

As turmas do 7º ano da Escola Secundária Manuel Cargaleiro realizaram uma visita de estudo aos fornos romanos na Quinta do Rouxinol, em Corroios. Esta visita foi organizada pelos professores de História, em parceria com o Ecomuseu do Seixal, e realizou-se no dia 4 de fevereiro, durante a parte da manhã.

Nesta visita vimos um vídeo sobre o trabalho realizado pelos arqueólogos e sobre a olaria. Em seguida fizemos uma pequena tarefa prática, juntámos os cacos de uma peça de cerâmica, tal como os arqueólogos fazem hoje em dia. Por último, fomos observar os fornos romanos que foram descobertos na Quinta do Rouxinol.

Esta visita foi interessante porque pudemos aprender mais sobre a presença dos romanos no nosso concelho.



Tatiana Noronha, 7ºB

OS PILARES DA EDUCAÇÃO

Opinião

A educação deve ter o seu centro de ação no ser humano, no Homem. A educação no que ao processo de aprendizagem diz respeito, consiste em provocar inquietação na procura do saber, na provocação da razão, no desenvolvimento do espírito e na capacidade de pensar e ajuizar.

Ora, sendo a educação um vértice importante na construção do indivíduo em particular e da sociedade em geral, convém analisar os pilares fundamentais da sustentação e desenvolvimento da educação individual e coletiva, a saber: a família, a escola, o aluno e o professor.

A família é sem dúvida um pilar fundamental, é o núcleo fundamental da sociedade, é constituinte e construtora da sociedade em que o indivíduo cresce e se desenvolve. É aí que começa a aprender e a construir a sua personalidade, a sua identidade desenvolvendo-se física, emocional e cognitivamente. A família reveste-se assim de extrema importância quer na construção do indivíduo enquanto pessoa e cidadão, quer na motivação e consolidação do processo ensino / aprendizagem.

Uma família estruturada será com certeza uma família que valoriza, incentiva e promove todo o processo educacional do jovem.

Por outro lado a escola como espaço físico deve proporcionar as condições adequadas ao desenvolvimento do processo de ensino / aprendizagem. A escola como instituição secular é onde se ensina e onde se aprende. É onde se desenvolve a capacidade crítica, o potencial criativo e se satisfazem as curiosidades intelectuais, mas é também a segunda casa do adolescente. É nesta que se desenvolve e amadurece em termos cognitivos e emocionais.

A escola deve por isso ser um lugar onde o adolescente se sinta bem, para evidenciar todas as suas potencialidades. A escola deve ser, juntamente com a família, o local privilegiado da construção do cidadão responsável e consciente do seu papel na sociedade. A escola tem de ser um local onde exista bem-estar, mas também disciplina, onde se desenvolvem relações interpessoais de cooperação e de respeito pelos outros.

O processo ensino / aprendizagem não pode ser apenas um processo lúdico e a escola não pode ser apenas um passatempo. O jovem tem que ver na escola um espaço de crescimento, um espaço que o prepara para a vida e onde se forma como indivíduo na plenitude das suas capacidades. Por isso a escola tem que ser sobretudo um espaço de responsabilização e de responsabilidade na construção do jovem que será o cidadão de amanhã.

O professor é também sem dúvida um elemento chave em todo este processo. O professor deve ser alguém que se move num quadro de valores éticos que devem nortear a profissão docente e que entre



outros atributos deve ter capacidade de decisão, segurança, motivação, perseverança nos objetivos a atingir, assim como um elevado sentido de justiça.

É evidente que tudo isto exige motivação, assim como uma capacidade de liderança e confiança nas capacidades individuais. O professor deve ser metódico, organizado, responsável, e procurar potenciar as qualidades de cada jovem no sentido de potenciar as características individuais de cada um e deste modo ajudar a construir um indivíduo íntegro e responsável ética e socialmente, ao mesmo tempo que desenvolve as capacidades cognitivas dos jovens aos quais esta incumbido de transmitir saber e conhecimento.

O professor deve ter uma atitude de liderança, fomentar e desenvolver o espírito crítico. Na sala de aula deve existir diálogo e liberdade para expressar o *pinhões* e ideias, mas quanto a trabalhar quem define as regras é o professor de modo a que os objetivos preconizados sejam atingidos.

O professor deve ser o líder, deve condu-

zir a prática letiva porque é o responsável. Deve procurar ouvir, aceitar opiniões desde que as mesmas não se desviem do objetivo final traçado. O professor deve ser um líder não autoritário, mas com autoridade. Deve procurar incentivar os alunos a descobrir, a pensar o mundo que os rodeia.

Por outro lado não podemos olhar para todo este processo descurando o elo mais importante desta realidade que é o aluno. Os alunos de hoje caracterizam-se por serem jovens rodeados de tecnologias e como tal com uma visão diferenciada da forma de ver, analisar e perceber o mundo, a escola e conseqüentemente o ensino. Objetivamente a escola deve acompanhar essa mudança de perspetiva e essa visão do real, mas não deixando de exigir aos jovens empenho, responsabilidade e trabalho.

A escola e conseqüentemente o corpo docente deve estar atento às mudanças, potenciá-las positivamente de modo a formar cidadãos que se integrem num mundo que também ele esta em constante mudança.

Por isso, deve a escola formar cidadãos promovendo conhecimentos que desenvolvam capacidades linguísticas e de comunicação, de relacionamento interpessoal, sensibilidade estética, raciocínio, autonomia, desenvolvimento pessoal e todas as competências chave que promovem a efetiva autonomia e consciência crítica numa sociedade que se quer democrática, livre, participativa e responsável.

É na prática e na reflexão dos valores estruturantes da nossa sociedade que deve assentar a ambição da escola.

Acerca da educação Piaget dizia que e passo a citar: **“ A principal meta da educação é criar homens que sejam capazes de fazer coisas novas, não simplesmente repetir o que outras gerações já fizeram. Homens que sejam criadores, inventores, descobridores. A segunda meta da educação é formar mentes que estejam em condições de criticar, verificar e não aceitar tudo que a elas se propõe”.**

**Manuel Moras
(Prof. de Filosofia)**

Mais Cidadania Ativa no 7º ano

Durante o primeiro período, as turmas de 7º ano, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, tiveram oportunidade de participar em oficinas de formação dinamizadas pela Associação RATO e Conceitos do Mundo, ambas Organizações não Governamentais, cujas situações exploradas contribuíram para

uma reflexão sobre a salvaguarda dos direitos humanos consagrados na DUDH, assumindo muitas vezes o papel do outro, designadamente do refugiado. Outros temas associados aos DH foram explorados em sala de aula, designadamente, a equidade de género e a solidariedade, com o grupo de Voluntaria-

do “Ajuda a Ajudar”, em que neste domínio os alunos trocaram correspondência com os Centros de Dia do Seixal. O trabalho desenvolvido pelos alunos, orientados pelas professoras Teresa Hilário e Eugénia Dias, culminou com a apresentação dos trabalhos realizados nas oficinas de formação, uma exposição da

UNESCO sobre os DH e uma sessão sobre os refugiados, dinamizada pelo CPR. Estas iniciativas integram-se no Projeto Povos Culturas e Pontes, promovido pela Câmara Municipal do Seixal.

Fátima Veríssimo

XADREZ

Torneio

O projeto Xeque-Mate funciona na escola desde o ano letivo 2013/2014 e tem procurado motivar os alunos para a prática desta modalidade a partir da prática do jogo de xadrez, quer através de simultâneas quer através de torneios individuais. Com as diferentes atividades, pretende-se que o aluno desenvolva o pensamento lógico, poder de atenção, concentração, imaginação, criatividade, planeamento, antecipação, vontade de vencer, paciência, autocontrole, o espírito de decisão e a coragem, a inteligência.

Mais uma vez esteve presente o mestre José Henrique que dinamizou o primeiro torneio individual de xadrez, realizado dia 14 de dezembro das 10 às 13 horas, na biblioteca da escola. Houve cerca de 22 participantes e classificaram-se nos três primeiros lugares os alunos: Tiago Rodrigues do 10ºA, Valéria Moraru do 12ºA e André Correia do 8ºC.

Workshops de xadrez – 21 e 30 de janeiro 2019

Nos dias 23 e 30 de janeiro, das 10.10 às 13.25 horas, realizaram-se quatro Workshops, tendo o mestre Jacinto Vaz, professor na escola básica Pedro Eanes Lobato, sido o dinamizador das diferentes sessões. Este ano, participaram todos os alunos do 7ºano, ou seja, cerca de 96 alunos. Vão-se ainda realizar mais dois torneios individuais de xadrez na biblioteca da escola, a 1 de março e 5 de abril, das 10 às 13 horas.
Está atento e participa!

As professoras responsáveis
Cristina Ribeiro
Purificação Milheiro

POESIA

A Natureza

Árvores altas, flores bravas,
Deixei o meu coração
Na imensidão da Natureza.
Deitei-me na relva verde
E deixei que o sol me tocasse.
O seu toque era suave, carinhoso,
Irradiou a minha alma.
Ali fiquei, quieta, ouvindo o chilrear
Do rouxinol, cheirando o doce perfume
Das flores, sentindo a relva macia
A entrelaçar-se por entre os meus dedos.
E ali fiquei, fiquei para todo o sempre.

Virgínia Gonçalves

Poema espontâneo

Vejo à minha frente
O que muitos não conseguem ver,
Um espaço, um lugar
Que me viu crescer.

Paredes brancas, paredes azuis
Transmitem paz e serenidade
E é nessa diversidade que fluis.

Escola minha, tanto me tens ensinado
Coisas boas e até más
É nessa aprendizagem
Que me fazes precisar do que me dás.

Este é o último ano que aqui estou
Obrigada por tudo o que fizeste por mim
Escola, isto não é o fim!

Mariana Silvério, nº15, 12ºE

"O mundo é de quem não sente"

Bernardo Soares

O mundo é de quem não sente
É daqueles que amam incondicionalmente
Sem entraves e preocupações.

O sentimento é uma barreira da vida
Pois se nos apegarmos a esse sentimento
Nunca iremos ser felizes.

Assim começaremos a não sentir
E deixar que as nossas emoções
Sejam o guia da nossa vida.

Daniela Bergano dos Santos nº4 12ºE

"Todo o prazer é um vício, porque buscar o prazer é o que todos fazem na vida, o único vício negro é fazer o que toda a gente faz"- Livro do Desassossego, de Bernardo Soares

Prazer de ter prazer
Daquilo que os outros não têm
E querer o que os outros querem,
Esquecendo o que somos.

Este vício mata.
Leva-nos a ser o que não somos,
Mas o que os outros querem.
Acabamos por fazer o que toda a gente faz.

Buscamos tanto pelo o que os outros fazem
Que esquecemos da verdadeira essência do prazer.

Se somos todos diferentes,
Porque agimos como iguais?
O vício negro de agradar os outros
É mais fácil do que agradar a nós mesmos.

O ser humano é misterioso.
Só vive procurando o que não é.

Rita Soares nº17 12ºE

PROJETO SERRA DA ESTRELA 2019



Entre os dias 14 e 16 de Março, realizou-se uma vez mais a visita de estudo à Serra da Estrela, no âmbito do Projeto com o mesmo nome. Este projeto tem como finalidade a prática das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), dando continuidade às atividades que durante mais de duas décadas vêm sendo propostas aos alunos desta escola, de forma a contribuir para o processo educativo e para o desenvolvimento global dos alunos.

Chegado o dia 14, lá partimos bem cedinho, com cara meia ensonada, rumo a este pequeno paraíso natural que é a Serra da Estrela. Nas mochilas os mantimentos, nos corações a alegria e a expectativa para três dias de atividades, convívio, cultura e amizade.

A viagem decorreu sem incidentes, tendo os jovens, que ainda não conheciam a Serra, ficado maravilhados com a sua beleza e grandiosidade. Este ano não havia tanta neve como o esperado, mas, ainda assim, a suficiente para usufruir de atividades de deslizamento nos trenós e outras brincadeiras, sempre do agrado dos alunos e professores participantes.

Foram dias totalmente preenchidos com a realização de diversas tarefas e atividades: constituição de grupos e líderes de quarto com distribuição de responsabilidades e tarefas; prova

de orientação noturna em equipa; atividades na neve; escalada em montanha até à nascente do Rio Zêzere; caminhada em montanha ao longo do maciço central da Serra da Estrela, passando pela célebre cascata do Poço do Inferno, onde para além do fator físico, procurou-se promover a educação ambiental e o estudo do património cultural e natural da região.

Este ano, com a aquisição de material de escalada/rapel, podemos iniciar os alunos nesta atividade e que manteremos no próximo ano, dado a sua fantástica aceitação.

É sempre gratificante acompanhar e proporcionar a jovens de tão elevado moral e carácter todas estas experiências. Não posso deixar de enaltecer a forma responsável como participaram na visita. Espero que tenha sido tão ou mais enriquecedor para eles como o foi para nós.

Aos meus colegas, quero endereçar, novamente, um agradecimento muito especial pela sua dedicação e empenho. Só assim é possível manter vivo este projeto e continuar a acreditar e a defender os valores educativos e formativos da escola pública. Por muito que nos queiram deitar abaixo, não podemos deixar de acreditar no valor daquilo que fazemos e continuar a dar significado a cada dia do nosso trabalho enquanto professores

António Sousa

Covão D'Ametade

EEPE

Um projeto de cidadania europeia – Os nossos embaixadores juniores

A EEPE (Escola Embaixadora do Parlamento Europeu) tem como objetivo promover o exercício de cidadania europeia através de atividades práticas a desenvolver pelos embaixadores juniores junto de vários públicos.

Integram este projeto 15 embaixadores de várias turmas do ensino secundário de 10º e 11º anos. Em plena atividade desde novembro, os embaixadores juniores já promoveram junto de 3 turmas de 7º ano um jogo sobre a Europa, com o objetivo de os alunos identificarem os países da União Europeia e adivinharem uma charada que nos identifica com um dos princípios da cidadania europeia: "Come to europe, let's work together".

No dia 18 de fevereiro, a coordenadora nacional do projeto, Drª Alice Cunha, veio visitar a nossa escola e, nesse dia, apresentamos a performance "E se a guerra

fosse aqui?", interpretada pelo 10F, uma canção para a paz pela Mónica Vilhena e o Franclin Neves, ambos do 10F, que declamou um poema, intitulado "Muros", da sua autoria.

Este grupo já realizou também outras atividades que pretendem divulgar assuntos que te interessam sobre a Europa.

Já visitaste o nosso InfoPoint na biblioteca da escola? Pois bem, passa por lá e leva contigo documentação para estares mais informado.

Queres saber mais sobre a Europa? Então visita o nosso padlet, ao qual podes aceder pela página da escola ou através do QRCode aqui divulgado.

Os nossos embaixadores do Parla-



Parlamento Europeu

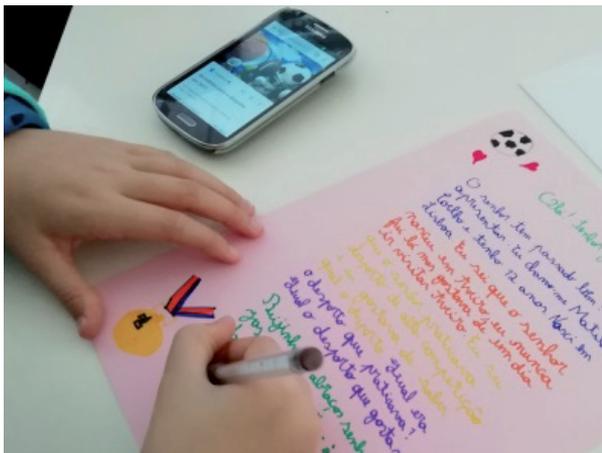
ESCOLA EMBAIXADORA

mento Europeu são: Telmo Duarte (10 A), Mário Augusto (10C), Margarida Rocha (10E), Fafá Mendes, Kaunne Galvão, Maísa Delgado, Mónica Vilhena, Natacha Ambrósio, Patrícia Pinto, Stephany Santos (10F), Hugo Santos (10G), Soraia Emídeo (11F) Inês Filipe, Daniela Velez, Margarida Iovu (11G).

Fátima Veríssimo

CIDADANIA

Também é Voluntariado



Os alunos escreveram...

No final do primeiro período, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento Pessoal, os alunos das turmas de 7º ano escreveram algumas cartas para residentes do lar ARIFA que fica situado no concelho do Seixal.

Cada um dos alunos retirou aleatoriamente um papel que continha o nome, idade, hobbies e antiga profissão dos residentes. Depois de se ter as informações, os alunos escreveram as cartas com o objetivo de tornar o dia deles um pouco mais feliz, pois como estão num lar nem todos os dias veem a sua família.

Nas cartas os alunos falaram sobre si próprios, sobre algumas coisas que têm em comum e deixaram algumas perguntas para eles responderem.

Na semana de 11 a 15 de fevereiro as turmas receberam as cartas de resposta. Nem todos os alunos receberam as cartas, pois alguns idosos estavam muito doentes e não tiveram capacidade para responder à carta que lhes foi enviada ou até mesmo porque entretanto faleceram.

Os professores responsáveis por esta atividade estão, neste momento, a tentar organizar uma visita ao lar para podermos



... e os idosos responderam-nos

conhecer pessoalmente os nossos correspondentes.

Nota: De acrescentar que há alunos a manter a correspondência com os seus idosos.

Daniela Canhoto 7ºC

SEMANA POLIGLOTA

Erasmus FUTURE

Na segunda semana de outubro, a Escola Secundária Manuel Cargaleiro acolheu os vários membros do projeto Erasmus FUTURE, um projeto que visa fornecer conhecimentos sobre o empreendedorismo. Vindos de vários locais da Europa, mais concretamente, de Itália, da Polónia, da Alemanha e da Noruega, estes membros tiveram também a oportunidade de conhecer a nossa região e a cidade de Lisboa.

A semana começou com uma sessão de boas vindas, marcada pelas palavras acolhedoras da diretora da escola, professora Lurdes Ribeiro, e da professora coordenadora deste projeto pertencente à equipa portuguesa, professora Ângela Quelhas. Nessa sessão, tivemos a honra de lhes apresentar o talento musical que a nossa escola tem para oferecer, contando com a voz de André Freitas e as habilidades de Dinis Reis, no teclado, e do quarteto musical do qual fazem parte: Inês Sousa e Filipa Pestana, nos violinos, Mariana Sardinha, no violoncelo, e Ana Catarina Custódio, na viola d'arco.

Nessa manhã, os alunos ainda tiveram a oportunidade de expressar a sua criatividade escrevendo dedicatórias num painel de tecido cru e de testar as suas capacidades de dedução, investigação e puzzle-solving, ao participarem num jogo de Escape Room. O final de tarde foi passado na base da Serra da Arrábida, no restaurante "D'uporinho", onde podemos conviver uns com os outros à luz do pôr do sol.

Na terça-feira o dia foi passado em Lisboa, onde visitámos o famoso Oceanário de Lisboa e partimos numa aventura pela baixa de Lisboa realizando um peddypaper com registo fotográfico no Instagram.

O dia a seguir foi ocupado com apresentações, que os vários grupos tinham preparado para essa semana, sobre a região a que pertencem cada escola, mostrando bons locais para se comer, socializar e divertir.

Na quinta-feira fomos acolhidos pela Associação Náutica do Seixal, cujos membros apresentaram diversas atividades ligadas ao rio e ao

mar, desde a forma de executar nós marítimos até à prática de desportos aquáticos: canoagem e paddle surf. A Associação ainda teve a amabilidade de nos oferecer o seu espaço para realizar um jantar festivo, onde também estiveram presentes os pais, familiares, encarregados de educação. Não faltou a este fim de tarde muita música, dança e um escaldante jogo de futebol: Polónia contra Portugal.

O último dia teve apenas atividades durante a manhã. A associação RatoADCC guiou a nossa manhã numa viagem introspectiva que nos sensibilizou para o nosso passado e as nossas ambições e perspetivas para o futuro.

Alegria, risos, experiências inovadoras e novas amizades foi o que esta semana de Outono nos proporcionou, gravando em cada um de nós memórias que nos irão acompanhar para o resto das nossas vidas.

João Eugénio, 12º A

OS NOSSOS CAMPEÕES

Entrevistados...

Na nossa escola são vários os alunos que se têm destacado em várias áreas do desporto. Nesta edição, vamos entrevistar dois deles.

José Xavier, 17 anos, 11º B

OM - Qual a modalidade desportiva em que te tens destacado?

JX - Karaté

OM - Há quantos anos a praticas?

JX - Pratico karaté desde os meus 5 anos de idade, ou seja, há 12 anos.

OM - O que determinou a tua escolha?

JX - Basicamente foi o meu irmão, o meu irmão começou a praticar karaté mais cedo que eu, e eu às vezes ia ver os treinos dele e como gostava bastante do que ele fazia lá acabei por entrar para a modalidade até hoje sem nunca ter desistido.

OM - Quais os aspetos positivos que vês nesta modalidade?

JX - Esta modalidade, sendo ela uma arte marcial, tem como pontos positivos o respeito, o autocontrolo, disciplina. A competição aumenta os níveis de foco, concentração e ajuda a controlar a ansiedade e o nervosismo. Outros aspetos também positivos são o facto de desenvolver a coordenação

motora, agilidade, elasticidade entre outros aspetos.

OM - Qual o Clube a que estás ligado?

JX - Atualmente estou ligado ao CRP Campolide desde 2016.

OM - Sabemos que tens participado, quer em representação do teu clube, quer em representação da seleção nacional, em competições a nível nacional e internacional. Falamos disso.

JX - Felizmente, tenho tido uma carreira desportiva feliz, sendo assim tenho participado a nível nacional em representação do meu clube em Campeonatos Nacionais tendo alcançado por 2x o título de Campeão Nacional e por 6x o título de Vice-Campeão Nacional. A nível internacional, em representação de Seleção Nacional, tenho participado em diversos Campeonatos da Europa, do Mundo, mediterrâneos, provas do Circuito Mundial e também no Campeonato de Apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude, tendo recentemente neste mês de fevereiro alcançado o 5º lugar no Campeonato da Europa. Participar nestas provas tem algumas diferenças em relação ao nível competitivo, sendo os Campeonatos internacionais os mais competitivos, pois, está presente o melhor atleta de cada país.



OM - Como consegues conciliar os estudos e a prática deste desporto?

JX - Conciliar os dois é algo um pouco complicado, mas possível, apenas é preciso para tal uma boa organização, responsabilidade, gestão de tempo o que, por vezes, em alturas de elevado número de competições e treinos, é reduzido.

OM - Qual a sensação de representar as cores nacionais com tanto mérito?

JX - Quando estou em representação das cores nacionais, a sensação que tenho é de superação porque vejo o meu trabalho estar a ser mais uma vez reconhecido. Sinto orgulho e uma enorme felicidade, pois, estou a ser escolhido pelo

selecionador nacional para ser o número 1 do escalão em que vou ser o nome do meu país, numa prova de tanta importância como, por exemplo, um Europeu ou um Mundial.

OM - Que conselhos dás a quem quiser praticar esta modalidade?

JX - Para esta modalidade os conselhos que dou são que se dediquem ao máximo em todos os treinos porque só assim é que vão evoluir, para nunca deixarem de acreditar, para não desistirem ao primeiro obstáculo, pois, só assim é que se tornam grandes atletas e, como em qualquer desporto, terem amor a ele e fazerem o que mais gostam.

OM

Hugo Martins, 16 anos, 11º A

OM - Qual a modalidade desportiva em que te tens destacado?

HM - Pratico, como atividade extracurricular, canoagem, há sete anos que faço.

OM - O que determinou a tua escolha?

HM - Foi um colega meu que me influenciou e decidi experimentar. Os anos foram passando e fui melhorando até hoje.

OM - Quais os aspetos positivos que vês nesta modalidade?

HM - Aspetos positivos sobre a canoagem é que, primeiramente, permite desenvolver fisicamente o corpo, mas para mim, a melhor parte é quando, no caso do Seixal, estou no meio da baía ao escuro e sozinho, sossegado, ou seja, um tempo só meu que me permite relaxar e esvaziar a cabeça do que se passou durante o dia.

OM - Qual o Clube a que estás ligado?

HM - Eu pratico este desporto no Clube de Canoagem de Amora

OM - Sabemos que tens participado, quer em representação do teu clube, quer em representação da seleção nacional, em competições a nível nacional e internacional. Falamos disso.

HM - Pelo clube já fui várias vezes campeão nacional e vice-campeão nacional. Já pela seleção nacional fiz apenas uma prova internacional em que fui o 13º do meu escalão.

OM - Como consegues conciliar os estudos e a prática deste desporto?

HM - O facto de ter um bom desempenho obriga a muitas horas de treino semanal. E com 11 treinos por semana não sobra muito tempo. Então há que aproveitar todos os tempos livres. Enquanto que os meus amigos vão sair, eu fico em casa

a estudar porque tive treinos, ou mesmo por ter treinos a essa hora, ou porque vou ter provas no dia seguinte e tenho que descansar.

OM - Qual a sensação de representar as cores nacionais com tanto mérito?

HM - É uma sensação incrível e um orgulho muito grande representar Portugal fora deste. Nestas provas é quando nos sentimos mesmo portugueses porque somos nós no meio de outros vindos de todos os cantos do mundo e nos sentimos com a obrigação de representar bem o nosso país.

OM - Que conselhos dás a quem quiser praticar esta modalidade?

HM - Os conselhos que posso dar é que treinem sem nunca desmotivar e sem nunca desistir e que tenham sempre um objetivo, porque é ele que nos guia e que nos faz dar mais em cada treino para o alcançar.

OM



GUERRA

E Se Fosse Aqui?

Este é o título de um livro de apenas 65 páginas onde Janne Teller, conceituada autora dinamarquesa, nos faz viver, na primeira pessoa, a guerra, a destruição, a fuga, a luta pela sobrevivência e por um futuro, não um futuro melhor, mas apenas um futuro.

O protagonista é um rapaz de 14 anos que se funde com o leitor numa única pessoa. E somos nós que vivemos numa casa destruída, ouvimos as bombas a rebentar, sofremos a perda de familiares e amigos, sentimos sede, fome e medo, muito medo... Somos nós que fugimos, que deixamos tudo para trás, o nosso mundo, a memória de uma vida estável e feliz. Somos nós que enfrentamos os perigos da fuga, a vida suspensa num campo de refugiados e, finalmente, uma nova vida, num país

diferente, com uma cultura diferente, uma religião diferente, uma língua diferente... e onde nos sentimos também diferentes.

O livro, em formato de passaporte, documento essencial a quem empreende uma fuga desta natureza, foi adaptado pela autora à realidade de cada país onde foi editado. A identificação do leitor com os factos é imediata e a pergunta impõe-se: e se a guerra fosse aqui? Foi esta a reflexão proposta aos nossos alunos de 10º ano e as respostas foram variadas e surpreendentes, mas ao mesmo tempo iguais nas dificuldades que todos expressaram em conceber o inimaginável que afinal... pode acontecer a qualquer um, em qualquer lugar.

Ana Faria Duarte

PAZ E DIREITOS HUMANOS

Um Mundo melhor É Possível

Este ano, a comemoração dos 70 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos na nossa Escola escolheu uma abordagem para uma realidade de aproximadamente 60 milhões de pessoas – Os refugiados. Não importa de onde. Importa sim que vivemos uma crise humanitária em que a fuga é o longo caminho para a sobrevivência, por motivo de guerra, tragédias humanitárias, violação dos direitos humanos.

Entre 3 e 14 de dezembro, a nossa escola promoveu um conjunto de iniciativas, com diferentes abordagens, com diversos olhares que se focaram no tema dos refugiados, tão atual e pertinente. Refugiados: mitos, medos e muros foi o tema central abordado pela escola que envolveu a comunidade escolar, na sequência de várias atividades curriculares desenvolvidas no 1º período.

Segundo a Agência da Organização das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR), cerca de 15 milhões de pessoas têm o estatuto de refugiado, nem sempre reconhecido por quem os deveria acolher.

A pior crise humanitária dos últimos 70 anos, segundo a ACNUR, é causada pela Guerra na Síria. Estima-se que cerca de 5 milhões de refugiados sírios arriscam sua vida diariamente em busca de abrigo em diferentes países. E muitos não chegam ao seu destino!

A maior parte dos sírios procura refúgio na Turquia e no Líbano, mas nem sempre conseguem ser reconhecidos como refugiados. Quando há apoio do governo local, o refugiado tem os seus direitos básicos assegurados e apoio para encontrar uma solução para uma permanência prolongada, conquistando o direito ao trabalho, muitas vezes precário.

Diversos países da Europa também são procurados pelos sírios que não conseguem refúgio em outro lugar. No entanto, a receptividade do velho continente não é das melhores e o destino de muitos é ficar em campos de refugiados, onde as condições de higiene, de acesso à água e comida são precárias, tornando escassa a esperança de um futuro melhor.

Levantam-se muros, que é preciso quebrar
Há preconceitos, que é preciso discutir para esclarecer
Porque afinal
São os direitos humanos que estão em causa!
Não podemos ficar indiferentes!

Fátima Veríssimo

"Este livro... que mais posso dizer... conta a história da minha vida."

Iqbal Anwar (10º G)

"Não consigo, não imagino... ver o meu quarto em ruínas... perder os meus avós... acho que não era capaz de sobreviver!"

Fausto Manuel (10º A)

"Este livro faz-nos refletir sobre o que é ser refugiado, sobre o que é sair da sua casa, da sua zona de conforto, do seu mundo repleto de luxo e perder tudo, ter de ir para outro país sem saber como será o amanhã ou o depois..."

Tatiana Semedo Barros (10º H)

"A vida tornou-se uma coisa diferente daquilo que devia ter sido. A guerra chegou e roubou a vida do rapaz, transformando-a noutra, numa coisa que não é daqui nem dali, como a peça do puzzle. Escolhi esta imagem porque entendo a sensação de não encaixar, não saber se se vai ser aceite depois de mudar e não ter mais nada igual ao que se tinha antes. Tudo é diferente do que era antes e fica a insegurança de não se saber como vai ser..."

Yasmin M. T. Bandeira (10º H)

"Damos importância a coisas que, na verdade, não têm qualquer importância. Quando pensamos que, de um momento para o outro, podemos perder tudo o que temos, os nossos pequenos problemas passam a ser isso mesmo: pequenos problemas."

(reflexão partilhada por vários alunos)



Esta imagem é de Banksy, está aqui uma menina com um balão vermelho. De repente um vento passa e leva o seu balão. A meu ver, a menina representa o protagonista e o balão vermelho a vida que ele perdeu. O vento é a guerra que o fez perder tudo. Mas mesmo perdendo tudo, há sempre uma esperança."

Isabella Kaizer (10º C)

MOBILIDADE 3 - CHIPRE

25/10 - 1/11

Foi num misto de sentimentos que os meus pais me deixaram no aeroporto, no dia 25 de outubro, por volta das 5h30 da manhã! Nesse turbilhão de emoções salientavam-se a ansiedade e a felicidade que eu sentia ao interiorizar que num espaço de poucas horas estaria em território cipriota acompanhada da melhor equipa portuguesa que alguma vez podia imaginar: colegas e amigos para a vida e das professoras mais queridas e compreensíveis, todos a representar a Escola Secundária Manuel Cargaleiro.

Depois de duas viagens um pouco turbulentas, por entre as nuvens, separadas por uma curta paragem no aeroporto de Londres, chegámos, então, ao nosso destino final - Chipre, um país marcado por diversas culturas devido à sua história e com dias protagonizados por um intenso e bonito sol!

A minha última semana de outubro foi passada na casa de Stavriana Rafael e a sua simpática família que me fez sentir à vontade como se estivesse em minha casa. Foi, sem dúvida, uma amiga com quem conversei sobre tudo e mais alguma coisa e tenho a certeza de que aprendemos muito uma com a outra!



Ao longo daqueles dias, participei em diversas atividades como um workshop de graffiti, um jogo de tabuleiro ao vivo e a cores, um debate sobre o Acordo de Schengen e uma discussão sobre a União Europeia e a dimensão do ato de votar. Houve momentos também para conviver e fazer novas amizades com pessoas dos quatro diferentes países envolvidos (Chipre, Roménia, Alemanha e Portugal) que é, no fundo, um dos intuitos deste projeto. Não só conhecer novas caras, mas reencontrar aquelas com quem já me tinha cruzado nos 1º e 2º encontros do FACE foi algo confortante e único!

Sinto que o Erasmus+ é um programa que nos proporciona experiências especiais e

inigualáveis que incluem não só a diversão, mas, essencialmente, as múltiplas formas de nos expressarmos e aprendermos quanto aos vários assuntos sobre a União Europeia! E este encontro não foi exceção, porque posso afirmar que aprendi mais nesta semana, sobre o Acordo de Schengen e a importância de termos uma "voz" ativa através do voto, do que em toda a minha vida.

A parte de que eu mais gosto, sempre que viajo para qualquer lugar da Europa ou do mundo, é conhecer a cultura e passear pelas várias cidades do país e, decididamente, adorei os passeios por Limassol e por Nicósia. Foram, de facto, para mim, os melhores dias! Sendo assim, na minha opinião, o dia que se destacou

mais de todos, aquele em que mais aprendi, em que mais me ri e diverti, foi, sem dúvida, na segunda-feira, dia 29 de outubro porque me senti realizada e feliz em estar naquele sítio, naquela hora e não mudava absolutamente nada!

Considero-me uma pessoa deveras sortuda, não apenas por aqueles fantásticos cinco dias no Chipre e pela equipa portuguesa, mas também pelo incrível facto de ter passado pela Grécia um dia, no regresso para casa, e de ter visitado a Acrópole e uma parte da cidade de Atenas! Posso dizer que enquanto estava no topo de uma das maravilhas deste mundo (Acrópole), senti-me uma cidadã europeia livre e felizarda!

Estou muito grata pela oportunidade de passar todas aquelas horas, minutos, segundos, que eu vivi ao máximo, a conhecer uma nova cultura, gastronomia, região, língua e por ter aprendido tudo aquilo que só quem passa pela experiência é que tem uma ideia certa porque é mesmo daqueles momentos e experiências que vale a pena viver pelo menos uma vez na vida!

Inês Pinto 10ºA

F.A.C.E.

No âmbito do projeto "FACE – Future Active Citizens of EUROPE", inserido no programa "Erasmus+", foi-me dada a mim, e a mais quatro alunos da Escola, a oportunidade de participar na 3ª mobilidade do projeto "Face" de dia 25 a 31 de outubro, ao Chipre, acompanhados por duas professoras.

Durante a semana que permaneci nesse país, fiquei hospedado na casa da família Kourloulis, tendo como parceiros dois irmãos, o Panos e a Georgia.

Inicialmente fiquei triste por não ter ficado na casa do cipriota que tinha ficado hospedado em minha casa, no entanto não deixei de ficar muito grato, por toda a hospitalidade e conforto que a família me proporcionou. Também fiquei muito grato por toda a atenção que me foi dada, o facto de me permitirem escolher o que mais queria fazer, e me terem dado a oportunidade de provar os mais famosos



pratos da comida tradicional grega e cipriota.

Ao longo da semana participamos em diversos workshops, jogos e palestras referentes à UE e ao acordo Schengen, visitamos cidades do Chipre, como Limassol e Nicósia e a algumas vilas de menor dimensão. Foi fantástico poder ver as características arquitetónicas das diferentes

cidades e locais da ilha. Aquilo que mais me fascinou foi o contacto e as experiências tidas com várias pessoas interessantíssimas de países tão diferentes. Pessoas com diversos hábitos e culturas, todas juntas em prol da união e da aprendizagem coletiva. Foi absolutamente mágica a experiência vivida, e irei recordá-la para sempre como a

primeira viagem em que me consegui envolver e mergulhar por inteiro na cultura de um país. Conheci os nativos, descobri e provei a gastronomia tradicional e contemplei tanto o estilo arquitetónico das cidades como a beleza natural das paisagens da ilha.

De regresso a Portugal parámos em Atenas, e devido ao tempo da escala entre os voos ser demasiado longo, tivemos mais uma fantástica oportunidade. Estivemos então, durante um dia quase surreal, em Atenas. Fomos visitar a famosa Acrópole! Nessa altura já era impossível expressar o meu nível de gratidão através de palavras!

Esta viagem foi simplesmente perfeita em todos os aspetos sem dúvida alguma, e tudo graças ao trabalho coletivo de todos os envolvidos neste projeto único que é o "Erasmus+".

Simão Andrade 11ºB

PRAIA DAS AVENCAS

Património Geológico e Biodiversidade

A praia das Avencas, dominada pela presença de Arribas, constitui um verdadeiro monumento de características paisagísticas de grande interesse, dado aos estratos rochosos que se desenvolvem como uma escadaria natural, permitindo a observação da zona costeira. Para além do património geológico, esta praia é ainda um paraíso de biodiversidade, pelo que se torna cada vez mais comum a visita de estudantes e investigadores que pretendem, assim, observar a riqueza e abrangência destas espécies. Deste modo, no âmbito de consolidação do estudo da Sistemática dos seres vivos, decorreu uma aula de campo na mencionada praia, durante a manhã do dia 22 de Fevereiro de 2019. Para tal, procedeu-se à observação e posterior registo das espécies lá presentes.

Como já referido anteriormente, as especificidades desta praia em termos geoló-

gica de forma cilíndrica (forma verde, vermelha ou pintalgada) e da Alga calcária, conhecida na comunidade científica por *Litophyllum incrustans*. Com menos frequência no entanto, a investigação incluiu também a análise de pequenas esponjas de coloração laranja (*Hymeniacidon sanguinea*), difíceis de notar pela sua reduzida dimensão, bem como, de algas avermelhadas, como é caso da *Jania rubens* e da *Corallina elongata* e de algas verdes como é caso da *Ulva lactuca* e da *Enteromorpha compressa*. É importante também notar as adaptações que os animais observados nesta zona têm para sobreviver. Todos têm um carácter estacionário e uma forte aderência à rocha onde habitam para combater a força das marés. Observamos ainda que a anémone *Actinia equina* tem a capacidade de recolher os seus tentáculos quando a maré recua e esta deixa de estar ro-



ta, a verdade é que após uma análise mais minuciosa, concluímos inevitavelmente que estes apresentam diferenças vistas a olho nu, relacionadas maioritariamente com as cores presentes na parte exterior do seu organismo ou na parte interior no caso das lapas, pelo que foram registadas três variedades distintas destas últimas (*Patella coerulea*, *Patella aspera* e *Patella lusitanica*) e duas variedades distintas de burriés (*Gibbula umbilicalis* e *Gibbula cineraria*). Outras duas espécies que se fizeram notar foram *Chatalamus stellatus* e *Balanus perforatus*, sendo que ambas são bastante parecidas quanto à sua morfologia, mas bastante distintas quanto à sua dimensão. Estas constituem crustáceos que estabelecem relações de inquilinismo, colonizando rochas e conchas, por exemplo. Durante a investigação desta região pudemos ainda observar líquenes como a *Lichinia pygmaea*, fungo de coloração bastante escura, a *Sabellaria alveolata*, anelídeo comum em território português e os Tubos de poliquetas (serpulídeos). Todos estes seres vivos, mais uma vez, têm um carácter estacionário e uma forte aderência à rocha onde encontram. Há que salientar as características dos líquenes que os tornam fascinantes na comunidade científica, sendo que estes, através de uma relação simbiótica entre um fungo e um protista, podem ajudar a explicar a evolução da vida no planeta Terra (Modelo Endossimbiótico).

ra, líquen que ao se encontrar na superfície das rochas, transmite-lhes uma coloração bastante escura, semelhante à do alcatrão. É ainda de salientar a *Littorina neritoides*, não só pela sua abrangência como também pela sua disposição quase em fila. Por fim, a presença de pequenos insetos bastante inquietos como é o caso da *Ligia oceanica* e do *Talitrus saltator*, caracterizados pelos seus saltos súbitos, foi também fator de pesquisa.

A praia rochosa das Avencas prova ser um ecossistema muito complexo, onde existe um habitat único, em que os seres vivos necessitam de características que permitam a sua sobrevivência tanto em meio emerso como imerso. No âmbito da Sistemática, para iniciantes, este local pode muito bem servir de introdução ao estudo desta área da biologia. Embora rodeado por construções antrópicas, este local permanece relativamente intocado, e para fins ambientais e morais, o melhor que podemos fazer é não provocar qualquer distúrbio a estes seres vivos de maneira a preservar a unicidade e especificidade do local.

Bibliografia

Guião da aula de campo redigido pelos professores Conceição Courela, Pedro Teixeira e Teresa Hilário;

Carrajola, Cristina; Castro, Maria José; Hilário, Teresa; Manual de Biologia de 11º ano, Planeta com Vida;

<https://en.wikipedia.org/wiki/Phylum>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Actinia_equina

Gonçalo Marujo, Maria Baptista, Miguel Araújo 11ºA

Foto Jorge Duarte/Mapa CM Cascais



gicos permitem-nos dividi-la em três andares bastante distintos: Infralitoral, Mediolitoral e Supralitoral, sendo que estes estão organizados por ordem crescente de distanciamento com a linha do mar.

Começando pelo Infralitoral, região de elevado hidrodinamismo, foi de salientar a grande abundância de ouriços-do-mar (*Paracentrotus lividus*), seres vivos que se caracterizam pela coloração geralmente arroxeadada ou avermelhada e pela simetria pentaradial, pelo que, até mesmo para um banhista menos atento, será quase impossível não notar estes animais espinhosos. Sendo este um andar de fronteira com o mar, foi ainda possível a observação de uma quantidade considerável de anémonas e algas fotófilas como é caso da *Anemonia sulcata* (forma verde ou cinzenta), da *Actinia equina*, cnidário

deada de água ou quando é perturbada. Quanto aos protistas observados, é notável a grande capacidade de proliferação que estes apresentam, visto que estão presentes em grande extensão do ponto de vista geográfico. Estes seres autotróficos servem de base da cadeia alimentar presente naquele ecossistema.

Passando agora para o Mediolitoral, andar que se encontra totalmente compreendido na zona das marés, sobre substratos rochosos, podemos considerar que também aqui espécies muito distintas entre si e com grande interesse do ponto de vista biológico foram alvo de observação. Desde cedo que as lapas e os burriés se fizeram notar face à sua abundância e morfologia. No entanto, apesar de todos os seres vivos destas espécies parecerem semelhantes à primeira vis-